



鈴の会

第27号



会長あいさつ

中島 美智枝

コロナ禍、皆様如何お過ごしでしょうか。残念ながら、今年の総会も会員一同が集まることはできませんでしたが、国保連合会事務局の御尽力により、書面にて終えることができました。

令和二年度事業報告をみますと、各々の地域で、サロンや健康体操、特定健診受診勧奨等々、工夫しながら、素晴らしい活動が続けられており、誇らしく思っています。

また、今年度は、新しく六名の会員が入会されており、とても心強く感じています。

現在、感染予防に配慮しながら役員会を開催し、令和3年度の事業の推進について検討しています。特に今年度は『会員活動状況調査』を行う予定です。会員の皆様は、豊かな経験を生かし、地域の保健活動に寄与されている状況を見る化するために、どのような調査票にすれば良いか検討が必要です。私達の活動は、地域のニーズや社会の変化により、新しい活動も生まれているのではないかと思っています。新型コロナウイルス感染症対策や認知症力フエ等々…。活動の全容が現わされるような調査になるよう検討していきます。

また、コロナワクチン接種が順調にすすめられ、秋には研修会や地域交流会が開催できることを期待し、準備をすすめていきたいと考えています。

会員の皆様は元より、家族や地域の皆様と共に、感染予防対策に努められ、お元気で会いできるよう願っています。



令和三年度山口県在宅保健師会 「鈴の会」総会(書面) 議決の結果報告

今年度の総会は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、昨年度に続き書面での議決となりました。

返送いただきました書面表決書の結果は次のとおりです。

1. 返送状況 会員総数101名中、89名返送

2. 議案

・議案第一号 令和2年度事業報告

賛成89 反対0

・議案第二号 令和2年度決算及び会計監査報告

賛成89 反対0

・議案第三号 令和3年度予算(案)

賛成89 反対0

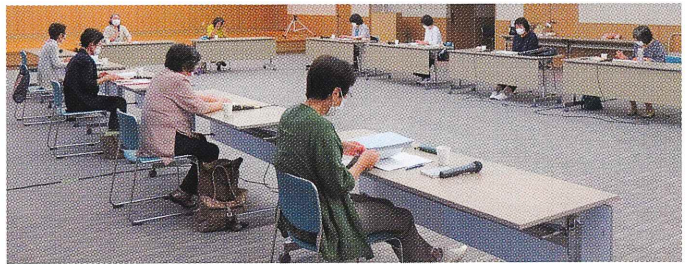
3. 結果

山口県在宅保健師会「鈴の会」会則第七条第二項に則り、会議案について出席者(回答総数)過半数の承認が得られましたので原案どおり可決。

4. 意見

「議案第1号」

・健康体操教室は各地で保健師が参加し、リーダーシップを取って開催されていると思います。ただ、教室長を地域住民の



令和三年度 役員会報告

第1回役員会は令和3年4月21日に旧委員で開催し、総会や役員改選等について協議を行いました。

第2回役員会は6月23日に開催し、新役員を紹介します。令和3年度の事業計画等の確認を行いました。

書面総会でいただいた意見について、議案第1号は会員が支援していればサロンと同じ

方になってもらっていると思われるので、実績として報告があがらないのでは?この方々の扱いは?

「議案第3号」

・コロナの中、オンラインは使わないのですか?

「その他」

・「鈴の会」内規の旅費について、路程は自宅↓目的地としないのは何故?

扱いにする、議案第3号はネット環境が把握できていない、その他、旅費については個別計算は対応が難しいと役員会で確認いたしました。

(詳細は書面総会結果とともにホームページに掲載)

役員会は新型コロナウイルス感染症の影響により、従来の約半分の時間で様々な協議を行わなければならない状況ですが、会員の皆様が顔を合わせ、交流できることを目標に協議を重ねています。

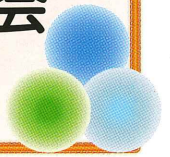
(三根 豊子 記)



令和3年度「鈴の会」役員

役職名	氏名
会長	中島 美智枝(防府市)
副会長	小野原 利子(岩国市)
理事	松尾 由希子(下関市)
理事	三戸 幸子(長門市)
理事	福島 知子(山口市)
理事	神代 浩子(周南市)
理事	河内 葉子(防府市)
理事	池村 伊都美(柳井市)
会計	中川 加津子(山口市)
監査	原田 新子(山口市)
監査	岡 仁美(萩市)

令和2年度都道府県 在宅保健師等会 全国連絡会より



在宅保健師等会全国連絡会は、例年2月に各都道府県の代表（会長等と国保事務局担当者）が東京に参集し、2日間にわたり開催されてきました。今年は、新型コロナウイルス感染症蔓延により、DVDデータの送付にて行われました。

国の情勢のほか、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」、「松戸市における高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」、「蒲郡市における保健事業と介護予防の一体的実施事業について」、「健康危機管理対応について」講演があり、岡山県国保連合会からは「岡山県災害時公衆衛生活動に関する協定までの経緯と支援」おかやま在宅保健師等会「ももの会」の活動を通して、鳥取県在宅保健師の会からは「新型コロナウイルス感染症対応について」、事例発表がありました。

これらの膨大なデータの中から、国の動きを紹介します。

在宅保健師等会の現状と 保健事業を取り巻く国の動き

国民健康保険中央会常務理事

中野 透 氏のデータから

1 在宅保健師等会の現状

在宅保健師等会は、令和元年9月現在、40都道府県に設置されており、会員総数3,707名で、このうち保健師は3,005名となっており、年齢構成別、職能別会員数は表のとおりです。



○年齢構成別会員数(令和元年9月現在)

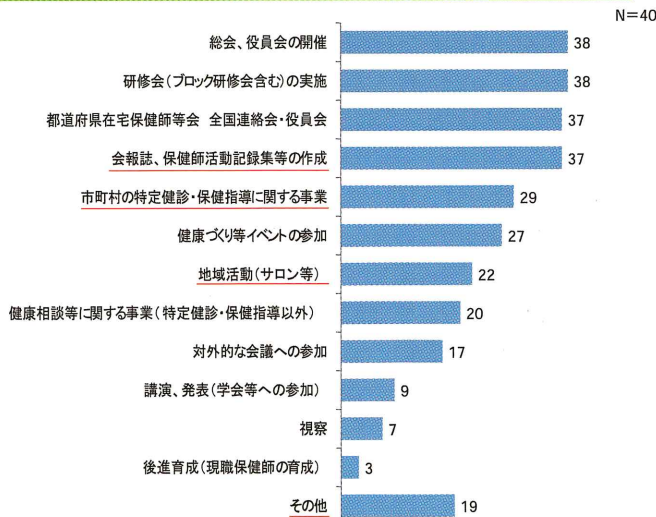
年齢	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上	不明
人数(人)	2	64	219	487	1,574	1,003	218	61	79

○職能別会員数(令和元年9月現在)

※「准看護師」は、令和元年度調査から新たに追加

	保健師	看護師	准看護師	助産師	管理栄養士	栄養士	歯科衛生士	その他
団体数	40	15	7	13	11	9	9	3
人数(人)	3,005	339	32	38	121	58	111	3

平成30年度活動実績



事業種別ごとに実施していれば計上。赤色下線は、平成29年度調査から増加した活動を示す。

平成30年度の活動実績は図表のとおりで、令和元年度取り組みを始めた事業として、保健事業と介護予防の一体的実施に関する【秋田県、大分県】
重複・頻回受診者及び重複服薬者訪問指導支援モデル事業(国保連合会事業への協力)【栃木県】
ひきこもり等困難者支援対策事業(大学からの依頼により、ひきこもり対象の世帯へ訪問し、アンケート調査を実施)【岡山県】
等が報告されています。

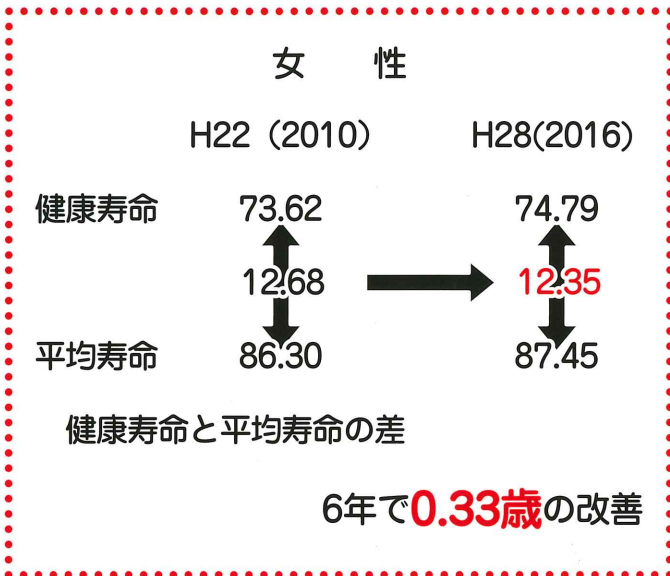
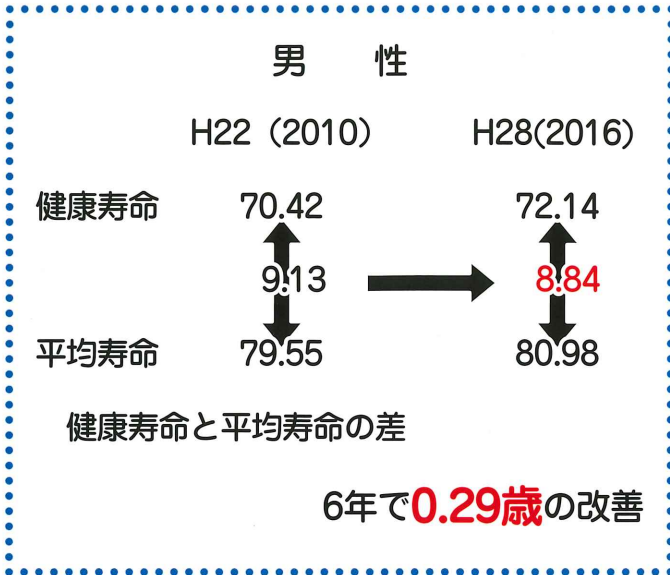
平成30年度の活動実績は図表のとおりで、令和元年度取り組みを始めた事業として、保健事業と介護予防の一体的実施に関する【秋田県、大分県】
重複・頻回受診者及び重複服薬者訪問指導支援モデル事業(国保連合会事業への協力)【栃木県】
ひきこもり等困難者支援対策事業(大学からの依頼により、ひきこもり対象の世帯へ訪問し、アンケート調査を実施)【岡山県】
等が報告されています。

2 健康寿命の延伸

WHOは2000年に『健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と提唱しています。

具体的には、3年に一度の国民生活基礎調査で、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という設問で調査されています。

健康寿命と平均寿命の差をみると、平成28年度調査では、平成22年からの6年間で男性

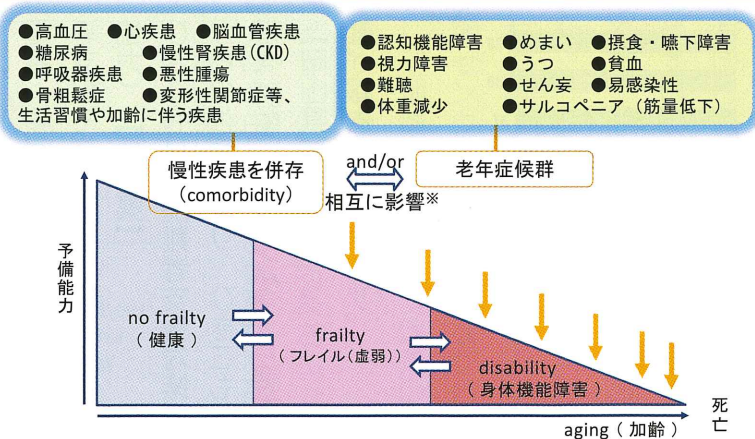


※2019年の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳 (2020.7厚生労働省発表簡易生命表)

は1・72歳、女性は1・17歳の改善がみられました。「平均寿命がのびるなかで健康寿命と平均寿命の差が縮まったということは評価したい」と述べられました。(表参照)

なお、健康寿命の延伸の医学的要因として、脳血管疾患の発症率の減少、生活習慣の改善、肥満者割合が増えていない。社会的要因として、中高年の体力向上、就労人口の増加、社会参加率の向上とされています。

高齢者の健康状態の特性等について



- フレイルの特徴
- ① 中間の時期
 - ② 可逆性
 - ③ 多面性

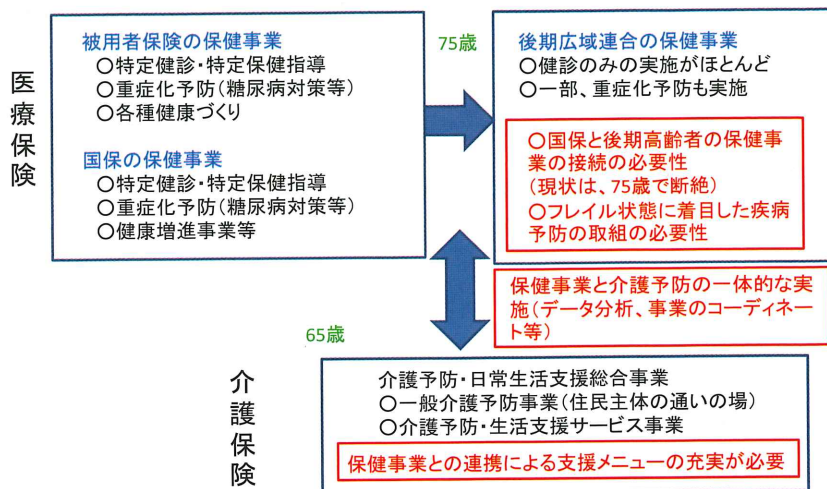
フレイル予防＝食、運動、社会参加

2週間の「寝たきり」は、7年分の筋肉を失う (飯島勝矢東大教授)

3 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

○高齢者の健康状態の特性等について、図に示されています。飯島勝矢東大教授は、2週間の「寝たきり」は、7年分の筋肉を失うとし、フレイル予防が重要としています。

保健事業と介護予防の現状と課題



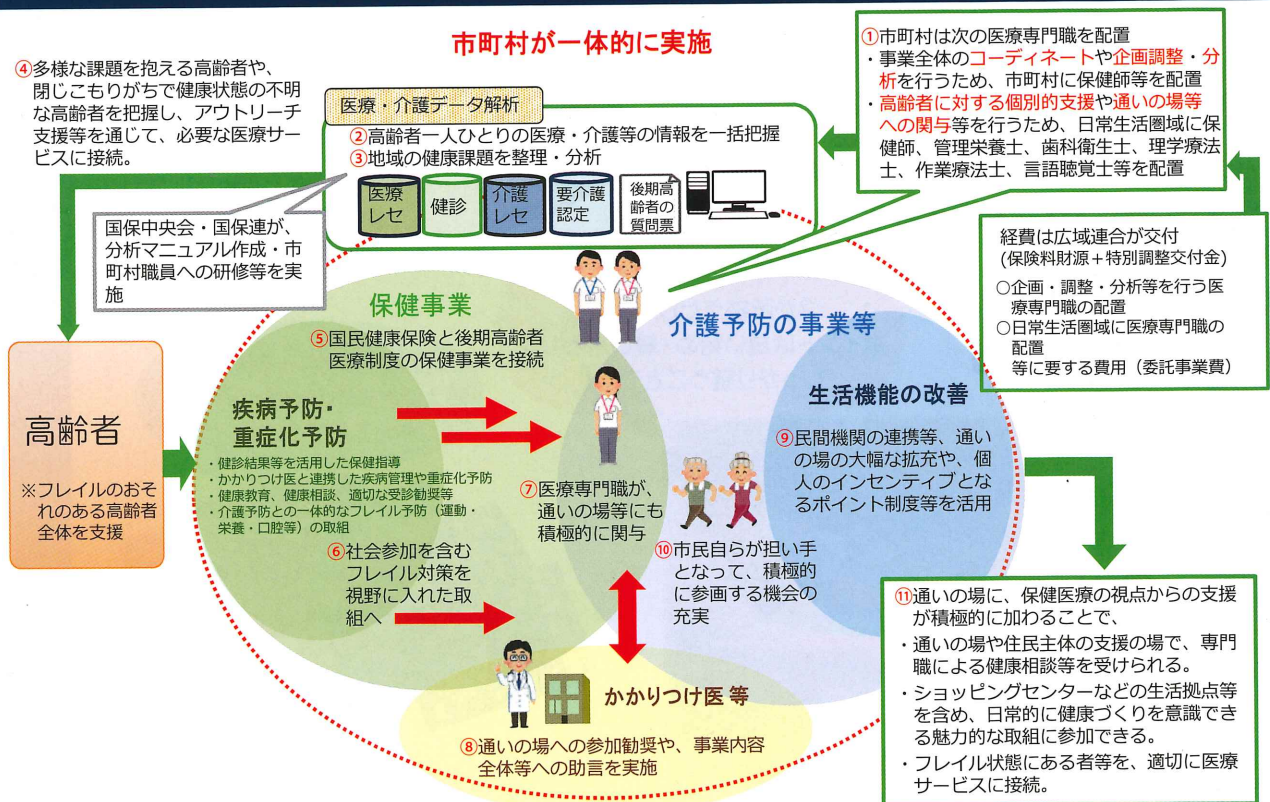
○フレイル予防は、従来、保健事業と介護予防事業で実施されてはいますが、一体的に実施されず、実効があがりにくい現状です。

○高齢者の保健事業と介護予防を、市町村が一体的に実施することが重要です。国は、令和2年度より開始された、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について、令和6年度までの全市町村における取組の実施に向けて、効果的な取組事例の横展開を図ることをしています。

山口県在宅保健師会においても国保連合会をはじめ、各関係機関と連携をとり、協力体制を整えることが必要です。そのため、個人においても周りの状況を注視し、スキルアップをはかっていきましよう。

(中島 美智枝記)

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）



～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開（健康寿命延伸プラン工程表）～

厚生労働省作成資料

エコバッグ「あづま袋」の作り方

用意するもの 手ぬぐい等144cm×50cmの生地1枚

作り方

①中表にして3等分になるように右側を内側に折り、★をあわせるように折り返す。



② --- 部分を縫う。



④表に戻して出来上がり。



③左側も同じように折り返し
--- 部分を縫う。



完成までの目安は
30分です。
A4サイズのものが入ります。



--- と --- の
2か所縫うだけです。
ポイントは縫い始め・縫い終わりを
しっかり縫うことです！

材料は百元均一ショップで
購入できますのでお好みの柄で
作ってみてください。

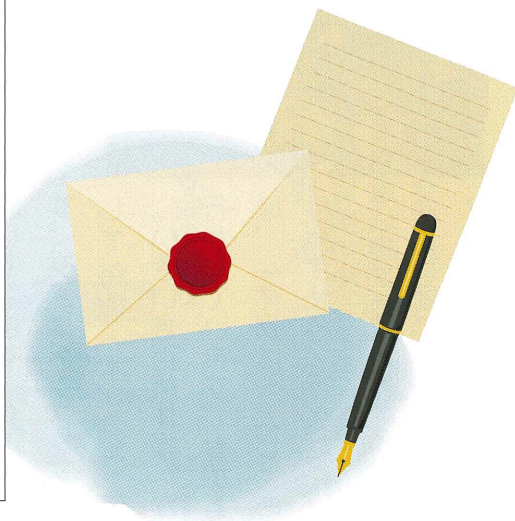


(渡邊 壽 記)

会員の動向

あわこわ

「令和2年度近況報告のまとめ」を各会員に送付したところ、辻田智恵子会員より葉書が届きました。みなさまに94歳の達筆をぜひご覧いただきたく、紹介いたします。



お便り有難うございました。私も近況報告はすべし一息に読みました。提せ者の氏名がアルファベットで記してあるのが残念でした。ニンニクばかり晴天で暖かいので裏の畑の草取りも三時向ばり今日で三日続けます。PM四時に行ったので庫裡へ帰って見ると昔女さまからの便りがありありと見えてきて、懐しく、ペンと取りました。今から夕食の準備です。また主婦現役です。献立に苦みかきしてツマナリ炊事して童労働です。ねこが早く終息し研修会のでみまの出来が早くさん事



私とサロンの関わり

長門市 三戸 幸子

サロン「えんがわ」がはじまって6年経った。

福祉部も協力して立ち上げたサロンである。当初は2か月毎の集まりだったが今では、毎月第3木曜日に64歳から90歳まで（平均年齢77.7歳）の男女17、18人が公会堂に集まっている。代表者は、我が家の2軒先のご近所、市の福祉エリア支援員でもある看護師さん（私より10歳若い）。彼女が参加者の意見や提案を聞きながら企画し、脳トレ、プチ健康講座、ゲーム、ウォーキング、グラウンドゴルフ、出前講座等々、毎回誕生月の人の紹介をするなど、みんなの気分転換をはかり楽しく過ごせるべく運営をしている。サロンでの私の役割は、福祉員としての参加者の見守り、保健師としてはちょっとした皆さんの健康管理や食事前の嚥下体操など、そして支援員の相談相手と思って後押ししている。

そんななか、一昨年9月からラジオ体操が始まった。今までも夏休みには子どもた

ちといっしょに体操をしていたが、その後
もぜひ続けて体を動かしましょうと、毎月
第2、第4日曜日午前8時から集まること
になった。

自治会の回覧でも周知したところ、少し
ずつ増えて、サロン参加者だけでなく、幼
児、小学生、中高年等毎回ほぼ26、27人が
参加している。「あんだ元気だったかね」
「ゆづべは寝られなかった」「ひざが痛い
のよ」「そのマスクいい色じゃね」等々、
人がそこに集まれば、何かと話が弾むもの。
朝の大きを胸いっぱい吸って、広く青い
空を見上げたときには、身も心も洗われた
気がして、日頃の悩みなんか吹っ飛んでし
まっている。

退職して早や
12年、こうして
地域の人に支え
られて今の自分
があることを実
感しながら、こ
れからも同じで
あってほしい、
と思っつてね。



介護予防の 取り組みを訪ねて

山口市 佐藤 むつ枝

5月に予定していた集落でのサロンは、
感染拡大のため中止となりました。そこで、
地域内で介護予防に取り組んでおられるN
PO法人「ほほえみの郷トイトイ」の高田
事務局長さん、地域おこし協力隊として健
康の活動に取組中の理学療法士の白松さん
にお話を伺いました。

NPO法人「ほほえみの郷トイトイ」は、
平成24年4月にスタートし、高齢者を中心
とした買い物拠点施設と同時に移動販売で
阿東全体を巡回しながら、地域のニーズを
組みとる活動を展開しています。介護予防
活動もその一つです。交流スペースを活用



して毎週(水)(金)に
「いきいき百歳体操」が
行われています。参加者
は、「体操は一人じゃあ
長続きせん、行きたくて
も足がないから行かれ
ん。」遠い方には送迎付
きです。又、「ここに来

たら、知った人に会い話ができる、帰りに
買い物ができる。」と好評です。

地域おこし協力隊の白松理学療法士は、
地域交流センター地福分館を拠点として、
毎月第一、第三(木)に体操教室を開催し
ています。参加者が今困っていること(坐
る時にしりもちをつく。ペットボトルのフ
タがあげられない等々。)を聞きだし、相
談しやすい関係を築きながら展開してい
るそうです。老人福祉センターでのサロンに
も参加し、トイトイの「いきいき百歳体
操」を担当しているとのこと。地域包
括支援センターとも連携しながら、実態把
握をし、地域の課題を見つけないと意気込
みを語ってくれました。

トイトイの高田事務局長さん、地域おこ
し協力隊の白松さんの貴重なお話をありが
とございました。

猫背

体操前か体操後にぜひ

①かべ押し ②足の筋力(立ちあがり)

- ・ゆっくりと10回
- ・足の位置に注意

負荷を強くしたい
足をイスから遠くに

負荷を弱くしたい
足をイスの近くに

祝 表彰

平成10年8月開設の高齢者なごみの家「ひまわりの会」が、第70回山口県総合福祉大会において知事表彰を受けました。今回は、岩国市で会の立ち上げ、運営に携わっておられる若尾さんに伺いましたのでご紹介します。

活動のきっかけ

平成7年県の保健師を退職し、民生委員を引き受ける中で、一人暮らしで家に閉じこもった高齢者の健康が気になりました。閉じこもりを改善するためには出ていく場所が必要です。自治会長に状況を説明して公会堂の使用に理解を得、試行的に集いを実施しました。予想以上の参加があり、継続して開催することが必要だと感じました。夫が福祉の仕事をしていたことも関係しているでしょうね。

会の目標

仲間づくりを通して、高齢になっても住み慣れた地域でいきいきと生活できることを目指しています。



会を続けてよかったこと



地域の中で人とのつながりができたことです。ある日、地域の一斉清掃の時に高校生の男の子が「おばちゃん」と恥ずかしそうに声をかけてくれました。その子は、小さいときに会に参加し一緒にゲームを楽しんだことを覚えてくれていたのです。一緒の時間を過ごしたことで言葉を交わすことができました。まさに私が目標にしていた、声を掛け合える、住みやすい地域になったことを感じました。

今思うこと

今は、コロナで我慢の時ですね。会もお休みしていますが、コロナが落ち着いたら、開催して、早く地域の皆さんと楽しい時間を過ごしたいですね。

今年の目標

サロンの後継者を探すことです。地域で一人の人に、いろいろな役があるのではなく、

役割を分散することも大切だと思っています。今後、自治会の事業として「ひまわりの会」が継続してほしいですね。

今は、鈴の会からいただいた川村先生の本を参考に、会が始まる日を思っただけで、力が足りていません。山口県在住の先生なのでとても身近に感じ頑張って続けたら、片足立ちができるようになりたい。

先輩 若尾さんに思うこと

在職中は、一緒に仕事をしたのは一年で、近くにいらっしゃるのにゆっくりお話する機会がありませんでした。退職されてから、ひよっこり訪ねて美味しいコーヒーを飲ませて頂き、また「ひまわりの会」の活動を通し、若尾さんの思いを聞くことで、力を貰いました。今はこんな時期なので、ゆっくりお話することもできませんが、いつか仲間が若尾さん宅で集い、手作りパンとコーヒーで楽しい時間を過ごしたいですね。「私が若尾さんの歳にはきっとポロポロです」健康づくりを見習わなくては…

(小野原利子 記)





新入会員紹介

※入会順

吉本 みどり (平生町)
 山本 郁子 (周南市)
 佐上 和子 (岩国市)
 前田 律子 (岩国市)
 森 和 美 (山口市)
 宮内 利 恵 (山口市)



よろしくお願いたします。

事務局紹介

山口県国民健康保険団体連合会

山口県在宅保健師会「鈴の会」事務局

担当 清水 しのぶ

今年度、「鈴の会」の事務局を担当させていただくことになりました。役員会や広報委員会に出席させていただきました。会員のみなさまのパワーを今まで以上に感じております。

メダルラッシュとなった東京2020オリンピックはコロナ禍での開催となりましたが、私たちに多くの感動を与えてくれました。「鈴の会」も会員や地域のみなさまにたくさんの方の笑顔を与えられるよう、活動されています。そんな「鈴の会」の魅力をしっかりと伝えていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

お知らせ

◆今年度は、二年に一回の会員活動状況調査を実施します。「鈴の会」の皆様の現況の確認及び協力いただける活動等の情報を把握する大切な調査です。後日、調査票をお送りいたしますのでよろしくお願いたします。

◆今年度の研修会については役員会において開催方法、開催時期等、検討を行っております。詳細が決まりましたらご案内いたしますので、よろしくお願いたします。

「鈴の会」会員募集

「鈴の会」の会員数は令和三年五月十七日現在百一名です。皆さんの身近なところに在宅保健師がおりられましたら会の楽しさを伝えてください。入会希望の方、活動に興味のある方がおられましたら事務局まで連絡ください。

題字揮毫 初代会長 矢田部信枝

編集・発行

山口県在宅保健師会「鈴の会」
(広報委員)

・三根 豊子 ・渡邊 壽
 ・福嶋 啓子 ・佐藤 むつ枝
 ・品川 豊美 ・田辺 友子

(事務局)

山口市朝田1980番地7

山口県国民健康保険団体連合会内

TEL 083-925-7932

FAX 083-934-3664

(印刷)

株式会社 山口県農協印刷

編集後記

昨年確認された新型コロナウイルスは、急速に日本中にもまん延し私達の生活に多大な影響を与えています。

鈴の会は今年も書面での総会になりました。昨年の近況報告書の取りまとめでは、コロナ禍の中でも会員の皆様が感染予防に留意しながら安心安全な生活を送っておられる様子がうかがえ励まされました。全国で新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。これに3密回避の相乗効果に加わって一日も早い収束となりますよう祈るばかりです。

会報二十七号をお届けします。ご多用中寄稿していただいた皆様に感謝いたします。

(福嶋 啓子 記)